

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МАОУ "Староартинская СОШ"

Виталий - Л.Г. Бузмакова

Приказ от 29.08.2024 г. № 179-од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для обучающихся по основной образовательной
программе возрастная категория с 7 лет до 11
(обед)**

2024г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд. 2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003 г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 9 до 11 лет

(обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	36.3	27.46	104.76	872.52
2	28.39	19.82	95.36	680
3	36.78	22.31	133.86	888.57
4	32.36	25.12	119.73	841.41
5	31.38	14.80	121.67	811.67
6	34.17	25.72	184.64	1112.4
7	42.29	37.71	127.91	1027.25
8	22.89	17.35	88.91	610.63
9	50.77	30.35	132.95	1068.39
10	44.04	37.6	159.18	1157.88
11	35.84	24.67	143.81	968
12	28.25	10.46	108.46	643
13	27.12	24.65	103.41	762
14	24.6	19.63	105.04	705.6
Среднее за 14 дней	475.18(33.94)37.59%	337.65(24.11)33.2%	1729.69(123.55)43.3%	12149.32(868)31%

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 11 лет, на осенне-зимний период (обед)

наименование	Средне суточная	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически в 14 дней	Среднее в день	% выполнения
количество ед. изданий	100		86			117	39		62	189	80			58	78	709	50,64	39
на 1 к.	35			163			90	113	163				163			692	37,79	121
на дня	58	40			80			45				110				275	19,64	23
на недельное время	30	15	6	6	11	5	8	8	17	4	7	10	11	6		114	7,93	28
на недельное время	15		4	6	1	2	7	7	11	8	6	5	2	9	12	80	5,5	32
на недельное время	300			26	70		18	6	43		13	70	49	124		419	15	4,8
на недельное время	10	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58	4,14	39
на недельное время	1шт.(40)					5		7			11,5			18		41,5	2,96	14,3
на недельное время	150	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	26,67
на недельное время	80	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	50
на недельное время	45	4		71	54	28	4	71	7	45	54	4	24	26	56	448	35,21	65
на недельное время	15	51		10			51		10	16		51				189	13,5	114
на недельное время	185	23						23								46	3,29	
на недельное время	15		20													20	1,42	67
на недельное время	200											200				200	14,29	7
на недельное время	187	75	268	53	107	220	80	80	169		21	107	174	46	32	1432	100,36	63
на недельное время	280	101	167	80	105	80	80	144	92	120	150	141	80	160	150	1650	117,86	64
на недельное время	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	100
на недельное время	30		10	10	15	10	10	10	10	15	10	10	10		10	120	8,57	28,6

МЕНЮ

первый

Страна категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

Наименование Блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
						Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг						
Обед																				
Овощи свежие																				
48 (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1						
Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,60	15	20,2	51,4	0,72	1,04	0	0,08	0	4,4						
14 Макароны изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	13,8	10,7	45,4	1,08	1	34,3	0,06	0,06	0						
67 Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,96	1,99	131,79	29	16	80	1,36	0,7	116	0,04	0	1,2						
86 Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3						
18 Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	1,54	0,84	0	0	0	0,05	0	0						
17 Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84	16	1,91	0,8	0	0	2	0,09	0	0						
Итого за прием	780	27,78	31,12	87,38	691,29	88,1	60,4	199	3,92	3,69	152	0,37	0,08	11						

0,000

МЕНЮ

День: второй

сезон: Осень - зима

Необрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг		
Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1		
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	32,8	20,8	100	0,96	2,24	128	0,04	0,04	7,304		
328	жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	31	54	209	3,36	0,6	24	0,18	0	15		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2		
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0		
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0		
Итого за прием		740	24,82	18,82	88,16	636	148,30	113,72	349,76	3,60	3,49	152	2,08	3,16	0,40		

МЕНЮ

3 третий

летняя категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

сезон : осень-зима

Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
						Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Обед															
Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	12,8	13,6	37,4	0,65	1,56	1,7	0,05		3,04	
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	280,6	6,28	0,84	32	0,28	0,00	0,00	
Коллеты биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	48,57	24,29	182,86	1,81	0,09	72,86	0,07	0,05	0,86	
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00	
Хлеб крестьянский **Вагетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0	
Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием	790	40,93	31,29	127,75	961,29	159,87	252,21	525,58	11,29	4,19	106,56	2,44	0,2	86	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Район: обса

Сезон: осень-зима
 Район: обса

Обед	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Микроэлементы (мг)									
							Са	Мг	Р	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	В2.мг	С.мг	
Овощи консервированная	отварные	60	1.7	2.17	3.03	38.29	10.86	10.86	32.57	0.36	0.14	10.85	0.05	0.06	1.142	
	суп-пюре из картофеля	200	4.64	4.76	13.72	116.2	95.6	29.4	117.48	0.87	0.18	30	0.1	0.09	6.52	
	Рис отварной	150	3.77	5.43	38.85	219.3	17.25	27.15	83.7	0.1	0.2	27	0.03	0.03	0	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.79	1.64	4.79	73.57	24.28	22.14	117.86	0.53	1.64	7.14	0.04	0.12	1.43	
	Компот из ягод замороженных	200	0.2	0.1	10.7	44	7.5	6.1	6.4	0.29	0.1	0	0.116	0.01	22	
	Хлеб крестьянский **Валетек-В**	40	3.08	0.38	19.16	94.4	26.6	0.12	1.536	0.84	0	0	0	0.05	0	
	Хлеб Дарницкий домашний	40	2.64	0.44	16.4	84	27	16	1.906	0.8	0	0	2	0.09	0	
	Итого за прием	790	25.82	14.92	106.65	669.76	53.6	209.09	361.45	3.79	2.26	74.99	2.3	0.45	31.09	

МЕНЮ

Львы, пятый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима
 Район: обес

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. кал	Макроэлементы (мг)						Витамины						
							Ca	Мg	P	Fe	Е,мг	А,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг				
Обед																			
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1				
137	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	34,2	28,4	72,6	2,1	0,18	14	0,2	0,06	0,4				
309	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	352	30	44	223	3,44	1,1	26	0,2	0,12	5,69				
405	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2				
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0				
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0				
	Итого за прием	740	35,46	19,3	86,42	666,8	148,7	111,32	336,32	8,17	2,6	40	4,4	0,34	13,7				

МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порций	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЛ. кал	Минеральные элементы (мг)																
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мг	Вит. В1, мг	В2, мг	С, мг								
Обед																							
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1								
114	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	15	20,2	51,4	0,72	1,04	0	0,08	0	4,4								
256	Макаронные изделия отварные	150	6,45	5,55	4,95	29,55	184,5	13,75	10,7	45,4	1,08	1	34,3	0,06	0,06								
347	Коглеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	50	21	136	2,07	1,4	30	0,14	0	0								
419	Соус томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33								
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1								
494	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0								
1/18	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0								
1/17	Итого за прием	820	30,69	21,24	81,67	580,72	330,51	85,48	234,37	50,69	4,64	37	36,2	0,22	6,99								

МЕНЮ

Сезон: осень-зима
 Район: обед

Наименование: Учасиесе с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
						Са	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг				
Обед																		
Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1				
Рассольник "Ленинградский"	200	2,1	4,08	10,6	87,6	18,2	18,2	43,8	0,7	1,88	0	0,1	0,09	6,6				
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,82	52,28	335,8	22,2	186,6	280,6	6,28	0,84	32	0,28	0	0				
Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	190,8	193,5	33,3	207	1,4	0,81	76,5	0,13	0	0,6				
Соус томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33				
Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0	0,02	0	3,3				
Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0				
Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0				
Итого за прием	810	37,16	26,02	117,73	860,77	303,8	266,03	559,07	10,9	4,54	114,5	2,51	0,25	12,93				

МЕНЮ

№ п/п по меню

Наименование категории: Ученики с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
Обед																		
	Овощи консервированная																	
157	отварные	60	1,7	2,17	3,03	38,29	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06	1,142			
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	12,8	13,6	37,4	0,65	1,56	1,7	0,05		3,04			
177	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	25	16	49	0,6	0,1	19,9	0,08	0,01	2,4			
180	Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	55	20	41	0,8	0,3	17,1	0,03		11,7			
172	котлеты, биточки или щницеля из птицы	90	18	16,2	9,64	255,86	41,63	16,88	111,38	1	0,33	18	0,03	0,07	0			
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2			
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0			
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0			
Итого за прием			33,04	30,01	91,49	773,75	73,7	30,52	22,64	2,34	0,8	37	2,15	0,28	0,2			

МЕНЮ

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход порция, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
						Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Орочки свежие (поршиями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
Суп-лапша домашняя	200	2	3,08	8,9	71,4	16	6,8	28,4	0,4	0,3	26	0,12	0	26	
Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	20	28	87	0,71	0,6	15	0,04	0,08	0	
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	0,1	0	0,116	0,01	22	
Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0	
Хлеб Ларицкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием	740	20,64	12,26	81,1	523,4	107,9	65,42	143,32	3,3	1,85	41	2,26	0,2	50,1	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Рацион: обед

Индивидуальное
Видовая категория : с 7 лет до 11

№	Наименование блюда	Выход порций, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	С.мг	
144	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	32,8	20,8	100	0,96	2,24	128	0,04	0,04	7,304	
145	рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	17,25	27,15	83,7	0,1	0,2	27	0,03	0,03	0	
141	котлеты "Пермские"	100	16	15,5	12	253	50	23	170	2,75	1,4	47	0,14	0	0	
404	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1	
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0	
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием		790	27,69	25,36	110,61	789,3	180,85	99,77	385,92	6,65	4,8	202	2,17	0,1	9,504	

МЕНЮ

№10 дошкольного
образовательного учреждения с 7 лет до 11

Район: обед

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порций, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины															
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг														
Обед																													
1/8	Овоши свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1														
1/11	суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	13,4	20,4	48,8	0,7	1,88	0	0	0	5,68														
2/6	Макаронные изделия отварные	150	6,45	5,55	4,95	29,55	184,5	13,8	10,7	45,4	1,075	1	34,3	0,06	0,06														
2/98	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	13	4	3,3	102,67	46	30,67	151,3	0,66	1,3	28,67	0,07	0	2,2														
5/1	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0,2	0	0,01	0	4														
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0														
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0														
Итого за прием		790	31,23	15,39	78,87	519,42	322,3	97,39	246,26	51,5	1,925	1	5,31	0,22	14,04														

МЕНЮ

Инициалы
 ФИО воспитателя: Учайникова с 7 лет до 11

сезон: осень-зима

№ п/п	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Са	Мг	Р	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	Овощи консервированная	60	1,7	2,17	3,03	38,29	10,86	10,86	32,57	0,36	0,14	10,85	0,05	0,06	1,142
2	Суп пюре гороховый с гречками	200	5,28	1,76	14,48	94,4	22,96	30,4	141,36	1,816	1,16	5,68	0,112	0,072	8,4
3	Картофельное пюре	150	5,4	8	11,6	140	50	32	98	0,83	0,15	30	0,12	0,01	3,6
4	котлеты биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	48,6	24,29	182,86	1,81	0,09	72,86	0,07	0,05	0,86
5	Супе томатный	30	0,28	0,98	1,38	15,57	2,1	1,71	4,05	0,12	0,06	6	0	0	0,33
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
7	Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048	0
8	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0
9	Итого за день	820	38,98	31,83	96,86	834,95	208,56	129,78	481,44	7,28	2	125,39	2,36	0,333	8,6

МЕНЮ

Исполнитель: Учреждение с 7 лет до 11
 на территории Участков с 7 лет до 11

Район: **обла**

СЭОИ: **ОСЕНЬ-ЗИМА**

Наименование блюда	Высок попухи, г	Белок, г	Жир, г	Углевода, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)									
						Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Молоко свежее (порошковое) порошковое	60	0,42	0,06	1,14	6,6	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
Молоко молочный асортимент с маслом	200	1,86	3,78	8,26	74,6	29,4	22,6	49	1,16	1,9	0	0	0	6,32	
Колбаса "Лютыйрека"	100	17,9	12,73	17,08	254	411	17,1	131	1,8	0	6,3	0	0	0,9	
Молоко с витаминами	200	0,2	0	93	370	0	0	0,13	0,01	2,34	0,12	0,3	0,34	20	
Колбаса крестьянский **Валетек-***	40	3,08	0,38	19,16	94,4	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0	
Колбаса Домашний	40	2,64	0,44	16,4	84	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0	
Итого за прием	840	31,2	23,27	179,72	1055,6	475,4	527	482,25	11,19	5,94	38,42	2,58	0,4	29,32	

МЕНЮ

Курортный
дворец оранж. Училища с 7 лет до 11

сезон: осень-зима
Рацион: обед

Наименование блюда	Выход порции	Обед												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е.мг	А.мкг	В1.мг	В2.мг	С.мг
Овощи консервированные томатные	60	1.7	2.17	3.03	38.29	10.86	10.86	32.57	0.36	0.14	10.85	0.05	0.06	1.142
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.2	3.6	3.04	49.4	39.6	12.8	28.6	0.51	1.86	0	0	0	6.8
Пюре из говядины	200	16.32	18.24	34.64	368	19.2	42.4	214.4	2.1	0.64	30.4	0.1	0.1	0.88
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.01	17.5	72	16.4	4.3	10.7	0.9	0.1	0	0	0	0.1
Хлеб крестьянский	40	3.08	0.38	19.16	94.4	26.6	0.12	1.536	0.84	0	0	0	0.048	0
Палетек-8	40													
Хлеб Дарницкий домашний	40	2.64	0.44	16.4	84	27	16	1.906	0.8	0	0	2	0.093	0
Итого за прием	740	25.24	24.84	93.77	706.09	139.66	86.48	289.67	5.51	2.74	41.25	2.15	0.301	8.9